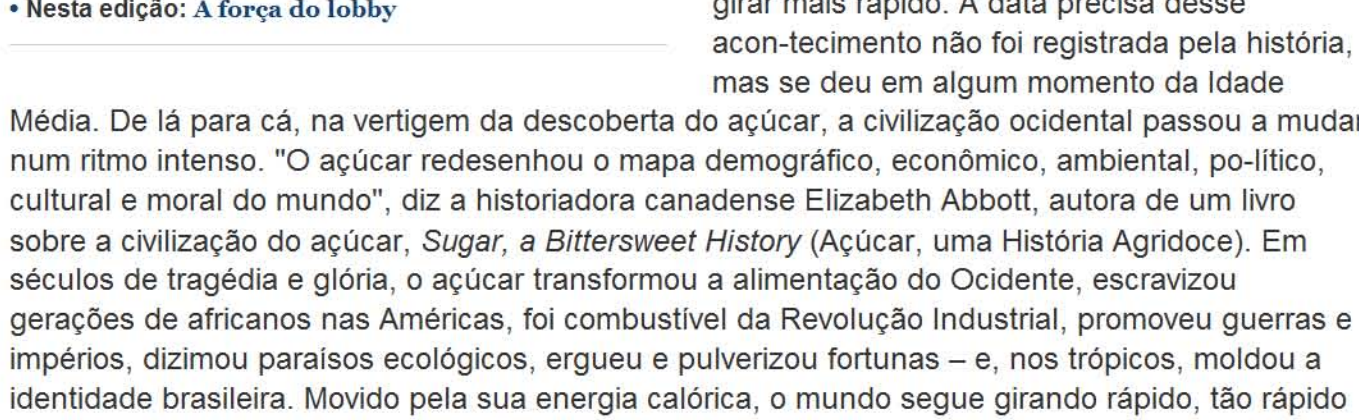
» **Revistas** » **Edição 2131** / 23 de setembro de 2009

Especial

AÇÚCAR é a droga da vez?

Nos EUA, especialistas em saúde e nutrição começam a tratar o açúcar com o mesmo rigor que isolou o tabaco do convívio social – e o alvo número 1 é o refrigerante

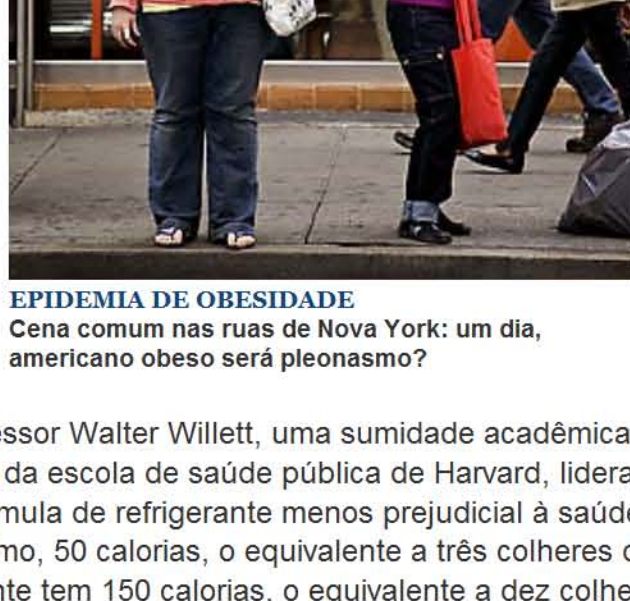
André Petry, de Nova York

Montagem sobre foto Chris Collins/Corbis/Latin Stock

VEJA TAMBÉM

• Nesta edição: A força do lobby

No dia em que o primeiro europeu colocou uma pitada de açúcar na bo-ca, o mundo começou a girar mais rápido. A data precisa desse acon-tecimento não foi registrada pela história, mas se deu em algum momento da Idade Média. De lá para cá, na vertigem da descoberta do açúcar, a civilização ocidental passou a mudar num ritmo intenso. "O açúcar redesenhou o mapa demográfico, econômico, ambiental, po-lítico, cultural e moral do mundo", diz a historiadora canadense Elizabeth Abbott, autora de um livro sobre a civilização do açúcar, *Sugar, a Bittersweet History* (Açúcar, uma História Agridoce). Em séculos de tragédia e glória, o açúcar transformou a alimentação do Ocidente, escravizou gerações de africanos nas Américas, foi combustível da Revolução Industrial, promoveu guerras e impérios, dizimou paraísos ecológicos, ergueu e pulverizou fortunas – e, nos trópicos, moldou a identidade brasileira. Movido pela sua energia calórica, o mundo segue girando rápido, tão rápido que estamos agora na soleira de outra mudança vertiginosa: o açúcar começa a ser considerado um vilão da saúde humana, um veneno tão prejudicial que merece ser tratado com o mesmo rigor empregado contra – suprema decadência! – o tabaco. Está mais perto o dia em que um pacote de açúcar trará a inscrição: "O Ministério da Saúde adverte: este produto é prejudicial à saúde".
O açúcar, em suas várias formas, é o grande promotor da obesidade, mas seus níveis altos no sangue podem ser associados a quase todas as moléstias degenerativas, do ataque cardíaco ao derrame cerebral e ao diabetes. Existem suspeitas científicas sérias de que o açúcar possa até ser uma das causas de alguns tipos de câncer. Na lista, está o câncer de pâncreas, o mesmo que matou o ator Patrick Swayze aos 57 anos na semana passada. Em Harvard, pesquisadores acompanharam 89 000 mulheres e 50 000 homens e descobriram que os refrigerantes podem aumentar o risco de câncer de pâncreas em mulheres, só em mulheres. Antes que os homens se sintam premiados pela natureza, outro estudo, que examinou 1.800 doentes, sugere que uma dieta açucarada pode aumentar o risco de câncer do intestino grosso em homens, só em homens.

Mas, se o açúcar, como o tabaco, subir ao patíbulo, o refrigerante se tornará o cigarro da vez. Nos Estados Unidos, já há um movimento, incipiente mas sólido, integrado pelos cientistas mais reputados do país, contra o consumo de refrigerante. Os estados de Nova York e do Maine discutiram a possibilidade de cortar seu consumo a golpes de imposto. Em Nova York, o governador David Paterson propôs uma alíquota de 18%, mas recuou depois de perceber a má vontade dos parlamentares e a força do lobby do açúcar, cujo poder é lendário na política americana *(veja a matéria)*. Recentemente, um artigo publicado no *New England Journal of Medicine* causou furor ao defender uma taxa punitiva sobre os refrigerantes. A repercussão se deveu à assertividade do artigo – que sugere tratar o açúcar como se tratou o tabaco – e à identidade de seus autores. Um é Kelly Brownell, renomado epidemiologista da Universidade Yale. O outro é Thomas Frieden, que, trabalhando na prefeitura de Nova York, liderou o combate à gordura trans e fez 300.000 nova-iorquinos largar o cigarro. Agora, Frieden assessora o presidente Barack Obama como cabeça do CDC, órgão que cuida do controle e da prevenção de doenças.

Gilberto Tadday

EPIDEMIA DE OBESIDADE
Cena comum nas ruas de Nova York: um dia, americano obeso será pleonasmo?

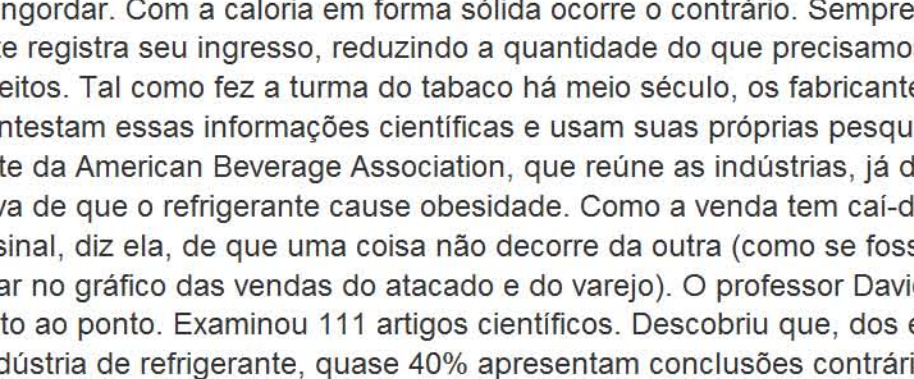
Fechando o cerco, o professor Walter Willett, uma sumidade acadêmica que chefia o departamento de nutrição da escola de saúde pública de Harvard, lidera o lobby para convencer a indústria a adotar uma fórmula de refrigerante menos prejudicial à saúde. Quer que cada latinha ou garrafa tenha, no máximo, 50 calorias, o equivalente a três colheres de chá de açúcar. Uma lata de refrigerante normalmente tem 150 calorias, o equivalente a dez colheres de chá de açúcar. Um adulto que bebe uma lata com 150 calorias por dia pode chegar ao fim de um ano quase 7 quilos mais gordo. Elegantemente, Willett declarou: "Quando um adulto se acostuma a comer tudo doce, fica difícil apreciar a doçura suave de uma cenoura ou uma maçã". No mês passado, outro golpe duríssimo. Pela primeira vez na história, a American Heart Association, a entidade dos cardiologistas, divulgou limites específicos para o consumo de calorias de açúcar. Surpreendentemente, definiu níveis inferiores aos comumente recomendados. As mulheres não devem consumir mais que 100 calorias de açúcar por dia, o que corresponde a pouco mais de seis colheres de chá de açúcar. Para os homens, o limite diário é de 150 calorias, ou dez colheres.

Os EUA são a barricada mais potente contra o açúcar do refrigerante, mas não a única. A Inglaterra e a França estão proibindo a propaganda de refrigerantes na televisão. No México, onde a obesidade cresce num ritmo assustador, o refrigerante está sendo banido das escolas. Na Alemanha e na Bélgica, a proibição vale até para o comércio nas imediações das escolas. Na Irlanda, celebridades não podem fazer comerciais de refrigerantes dirigidos ao público infantil. O açúcar e a obesidade que dele advêm são um problema em todo o planeta, inclusive no Brasil. Examinando dados relativos a 2005, a Organização Mundial de Saúde estimou que 1,6 bilhão de seres humanos estejam acima do peso e 400 milhões, obesos. É um colosso de gordura, uma fartura de matar de inveja nossos ancestrais da savana africana, eles que, coitados, se arrebentavam por uma mísera caloria. Já surgiu um neologismo para sublinhar a dimensão global da obesidade – é a "globesidade". Com sua autoridade científica, Willett prevê: "Obesidade e diabetes serão o desafio de saúde pública do século XXI".

Obviamente, há diferenças entre o açúcar e o tabaco em termos de agressão ao organismo. A começar pelo fato de que nunca precisamos de tabaco para viver, mas necessitamos de açúcar – embora nos baste o açúcar encontrado naturalmente nas frutas, no leite e no mel, nos legumes e temperos. Do ponto de vista exclusivo do funcionamento metabólico humano, é inteiramente desnecessário o açúcar que se adiciona a alimentos e bebidas, sucos, bolos, balas, doces, pudins, chocolates e a uma infinidade de produtos que nem desconfiamos conter açúcar, como cerveja e massa de tomate. Como tudo o que é desnecessário ao metabolismo, o açúcar em excesso faz mal à saúde. Outra diferença é que o tabaco causa 95% dos cânceres de pulmão, mas o açúcar não é, sozinho, o responsável por 95% dos casos de obesidade ou diabetes. A obesidade tem raízes múltiplas. O hábito de comer fora, a popularização das lanchonetes de fast-food, a invenção do freezer e do forno de micro-ondas, o estilo de vida sedentário, a superoferta de alimentos a preços acessíveis, tudo isso contribui para a obesidade. Nos EUA, há um ingrediente adicional: as porções diabolicamente generosas. O americano preza o gigantesco, o monumental. Esse traço cultural aparece na preferência nacional pelas caminhonetes enormes, pelas casas que parecem castelos, pelas calças largas do hip hop e, claro, pelos pratos enormes. A batata frita do McDonald's é um indicador. Em 1960, cada porção tinha 200 calorias. Essa quantidade subiu para 320, 450, 540 e está em 610! Há estudos teorizando que o americano associa o tamanho das porções ao poder, à masculinidade. Assim, o jovem se sentiria mais macho ao entrar no cinema carregando não um saco, mas um balde de pipoca. Pode ser. Faz sucesso no país um lanche que se chama Del Taco Macho Meal. Pesa quase 2 quilos.

Apesar de todos esses fatores, o açúcar tem papel central na pandemia de obesidade, e o refrigerante é seu veículo mais popular, particularmente nos EUA. A América é a pátria da Coca-Cola, o único país do mundo cuja imagem é associada a um refrigerante. A Coca-Cola é o símbolo do sucesso americano. Ideologizada, sua marca representa o triunfo do capitalismo e, para os velhos comunistas italianos, nada mais era do que *l'acqua nera dell' imperialismo*. Os americanos bebem 56 bilhões de litros de refrigerante por ano, quatro vezes o consumo brasileiro. Como um sinal dos tempos, o consumo de bebidas açucaradas cai, enquanto a venda de refrigerantes diet cresce, em média, 3% ao ano – desempenho sem precedentes na indústria. Mas, de todo modo, os americanos são grandes devoradores de açúcar. Do açúcar de cana, consomem 9,6 milhões de toneladas por ano. E ainda devoram outro tanto do açúcar conhecido pela sigla HFCS, um xarope de milho com alto poder edulcorante que é mais rapidamente absorvido pelo organismo humano do que o açúcar de cana refinado.

Americano obeso corre o risco de virar pleonasmo. Eles estão por toda parte. Andam encostados às paredes para descansar a cada dez passos. Usam bengala, cadeira de rodas. Nos hospitais, há mesas de cirurgia especiais para recebê-los. Há fábricas de caixões reforçados para defuntos muito obesos. Os militares dizem que 25% dos jovens são pesados demais para se alistar. Teme-se que, pela primeira vez desde a guerra civil (1861-1865), a expectativa de vida caia devido às mortes por obesidade. A estatística é tenebrosa: 34,3% dos americanos com 20 anos ou mais estão obesos. Entre as crianças de 6 a 11 anos, que bebem hoje mais refrigerante do que leite, a incidência chega a 17%. No Brasil, a situação é menos grave, mas preocupa *(veja a tabela)*.

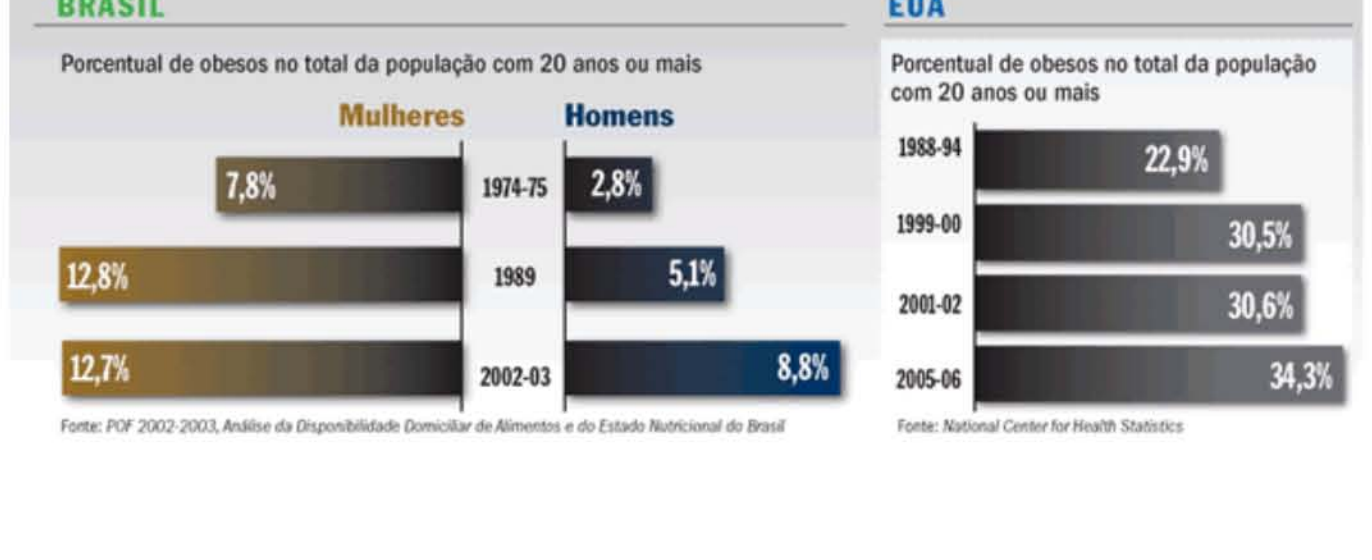
Edson Silva/Folha Imagem

O AÇÚCAR ESTÁ EM TODA PARTE
O trabalho num armazém de açúcar no interior de São Paulo: ele está na economia e também na alma brasileira

O refrigerante não virou o alvo número 1 do cerco ao açúcar apenas por causa do alto consumo. Há pesquisas mostrando que a ingestão de caloria em forma líquida pode ser mais prejudicial à saúde que a de caloria de alimentos sólidos. Por motivos ainda desconhecidos, a caloria em forma líquida dribla o radar do apetite humano e retarda a sensação de saciedade, o que nos leva a comer mais, e engordar. Com a caloria em forma sólida ocorre o contrário. Sempre que passa pela catraca, o apetite registra seu ingresso, reduzindo a quantidade do que precisamos comer para nos sentir satisfeitos. Tal como fez a turma do tabaco há meio século, os fabricantes de refrigerantes contestam essas informações científicas e usam suas próprias pesquisas. Susan Neely, presidente da American Beverage Association, que reúne as indústrias, já disse inclusive que não há prova de que o refrigerante cause obesidade. Como a venda tem caí-do e a obesidade não, isso é um sinal, diz ela, de que uma coisa não decorre da outra (como se fosse possível a obesidade oscilar no gráfico das vendas do atacado e do varejo). O professor David Ludwig, de Harvard, foi direto ao ponto. Examinou 111 artigos científicos. Descobriu que, dos estudos sem patrocínio da indústria de refrigerante, quase 40% apresentam conclusões contrárias aos interesses dos fabricantes. Dos artigos financiados pela indústria, todos – todos! – trouxeram conclusões que lhe são favoráveis.

Desde que o jornalista William Dufty (1916-2002) lançou *Sugar Blues* nos anos 70, um livro meio panfletário que virou um clássico na demonização do açúcar, disseminou-se cada vez mais a ideia de que açúcar engorda. VEJA consultou seis especialistas sobre os males que, com certeza científica, o açúcar em excesso pode causar, além da obesidade*. O resultado é uma devastação, porque um mal provoca outro, que por sua vez provoca um terceiro, colocando em movimento um carrossel que pode incluir cárie dentária, hipertensão, doenças cardiovasculares, derrame cerebral, falência renal, cegueira, doenças nervosas, amputações – e algo como seis a sete anos de vida a menos. É óbvio que ninguém que consome açúcar obrigatoriamente passará por esse calvário, e ninguém está proibido de beber uma lata de refrigerante, um copo de caldo de cana ou comer uma fatia de bolo. A questão está no excesso ou, mais propriamente, no que pode ser considerado o excesso.

A guerra contra o açúcar e suas diversas encarnações acabará produzindo, cedo ou tarde, mudanças sísmicas na vida de bilhões de pessoas. Ao atravessar o planeta das florestas da Polinésia até as Américas, a cana-de-açúcar alterou a dieta ocidental como talvez nenhum outro produto. Popularizou o sorvete, o chá, o café, o chocolate, o rum. Tomou de assalto nossos rituais afetivos. O açúcar está no chocolate do Dia dos Namorados. Está nos ovos de Páscoa dos pequenos, no pirulito com que docemente chantageamos a criança em troca de lhe sapecar um beijo. Está no bolo diante do qual os noivos bebem a taça de champanhe na festa de casamento. É difícil imaginar o mundo de hoje sem açúcar. O Brasil, então, é impossível.

Maior produtor e maior exportador do mundo, o Brasil está também entre os maiores consumidores. Mais que artigo econômico, o açúcar faz parte da identidade nacional. Na sua herança mais sombria, o açúcar é a escravidão negra, a açucarocracia, regime despótico do senhor de engenho. É o trabalho brutal, exaustivo e mutilante dos canaviais de ontem e hoje. Mas o açúcar também tem seu aspecto iluminado entre nós. Para o sociólogo Gilberto Freyre, ameigou nossas maneiras e gestos, amolengou as palavras do português falado no Brasil, que soa tão desossado, tão doce diante do português salgado e metálico de Portugal. O açúcar integrou-se de tal modo na alma brasileira que inspira sinônimos para todas as gradações. Na dose certa, é meiguice, suavidade, brandura. Com um grão de ousadia, é dengo e sedução. No exagero, é enjoo, tédio. O açúcar, sendo doce e amargo, é uma bela metáfora do próprio brasileiro, que funde em si mesmo, com desembaraço intrigante, o homem cordial e o homem violento. Que o açúcar tenha o destino que tiver de ter para que a humanidade seja saudável e feliz. Se um dia desaparecer da mesa, os brasileiros pelo menos terão o consolo de lembrar dele na doce, sensual e úmida definição do poeta Ferreira Gullar:

"Afável ao paladar
Como beijo de moça, água
Na pele, flor
Que se dissolve na boca."

O CALVÁRIO

Quem estiver com excesso de peso hoje e não tomar os devidos cuidados tende a viver as seguintes etapas:

- Em cinco anos, estará **obeso**
- Entre cinco e dez anos, terá **diabetes**
- Entre quinze e 25 anos, estará sujeito a várias enfermidades decorrentes do **diabetes** na seguinte proporção:

70% dos diabéticos morrem de ataque cardíaco ou derrame cerebral

Até **20%** morrem por falência renal

10% desenvolvem deficiência visual grave e, depois de quinze anos de diabetes, 2% ficam cegos

50% são afetados por doenças nervosas que, quando combinadas com problemas circulatórios nas pernas, aumentam o risco de amputações

Paulo Vitale

UM NEGÓCIO BRASILEIRO

Dos primórdios da colonização aos dias de hoje, o açúcar sempre fez parte da vida brasileira. O país é, atualmente, o maior produtor mundial, o maior exportador mundial e está entre os maiores consumidores (em milhões de toneladas para o biênio 2009/2010)

Os maiores produtores	
1º BRASIL	36,8
2º Índia	20,7
3º União Europeia	17,2
4º China	14,5
5º Tailândia	7,5

Os maiores exportadores	
1º BRASIL	24,3
2º Tailândia	5,7
3º Austrália	3,6
4º União Europeia	1,6
5º Guatemala	1,5

Os maiores consumidores	
1º Índia	23
2º União Europeia	20,9
3º China	15,4
4º BRASIL	12,2
5º EUA	9,6

Fonte: Foreign Agricultural Service-USDA/Office of Global Analysis

* Os especialistas consultados por VEJA: David Ludwig e Frank Hu (Harvard), David Katz e Kelly Brownell (Yale), Silke Vogel (Columbia) e Barry Popkin (Carolina do Norte), esse último autor de O Mundo Está Gordo, recentemente lançado no Brasil pela editora Elsevier.

Especial

A força do lobby

Como uma família de exilados cubanos ajuda a fazer da indústria do açúcar uma das mais protecionistas dos EUA

VEJA TAMBÉM

• **Nesta edição:** **AÇÚCAR é a droga da vez?**

Na conversa em que Bill Clinton estava dispensando a estagiária Monica Lewinsky, o telefone tocou. Era Alfy Fanjul, membro de uma família de exilados cubanos que se notabilizou pela riqueza e pelo poder. Fanjul queria reclamar de um tal "imposto da poluição" que o vice Al Gore queria cobrar dos canaviais que destruíam um santuário ecológico na Flórida, os Everglades. Os Fanjul, barões do açúcar americano, estavam na mira do imposto. O telefonema durou 22 minutos. Consta que, com a autoridade de quem arrecadou rios de dinheiro para os democratas, Fanjul reclamou do imposto aos berros. Clinton desistiu de criá-lo. Em 2001, uma reportagem da revista *Vanity Fair* descreveu a força do clã assim: "A melhor definição de Alfy Fanjul é que ele pode fazer o presidente dos EUA ir ao telefone no meio de uma sessão de sexo oral. Isso diz tudo o que se precisa saber sobre a influência dos Fanjul".

O lobby do açúcar é antigo e eficiente. Há setenta anos, arranca generosos subsídios e mantém o mercado americano ferreamente protecionista, razão pela qual o Brasil, o maior exportador do mundo, não vende quase nada aos EUA. Competentes, os Fanjul atuam na bitola bipartidária: Alfy é democrata; seu irmão Pepe, republicano. Na mansão da República Dominicana, eles recebem celebridades – foi lá que Michael Jackson se casou com Lisa Presley, em 1994 –, mas os Fanjul são discretos. Há dois anos, quase perderam a discrição: Jodie Foster e Robert De Niro iriam filmar *Sugarland,* contando a saga da família, com todos os detalhes brutais. Contra a greve de cortadores de cana jamaicanos, os Fanjul não usavam polícia. Usavam cachorros. Para a sorte do clã, o filme está engavetado.

Justiça seja feita: o lobby do açúcar não é obra só dos Fanjul. Em 2003, quando a Organização Mundial de Saúde elaborava seu guia alimentar, a Sugar Association uniu-se à indústria de refrigerantes numa ação agressiva. A OMS queria recomendar que se ingerissem até 10% das calorias diárias na forma de açúcar industrial – o do açucareiro. Na prática, dá pouco mais que uma lata de refrigerante. A Sugar Association insistia que até 25% não havia risco à saúde. Exigiu a retirada da recomendação, ameaçou convencer o Congresso americano a cortar o patrocínio de 400 milhões de dólares à OMS e recorreu ao então ministro da Saúde, Tommy Thompson. "Fizeram tudo isso contra a OMS, que trata de aids, desnutrição, doença infecciosa, bioterrorismo", diz o epidemiologista Kelly Brownell, de Yale, num artigo em que rememora o episódio. Acuada, a OMS denunciou o caso, e conseguiu emplacar os 10%.

Em 2000, a indústria do açúcar e do refrigerante também batalhou contra a inclusão dos mesmos 10% no Eurodiet, guia alimentar da União Europeia. Saiu-se melhor. O documento final diz que o europeu não deve consumir açúcar mais do que quatro vezes por dia – o que resulta nuns 10%, mas, como é uma orientação imprecisa, deixa margem ao abuso involuntário. Em qualquer lugar, a política está por trás do que se come, não raro sacrificando a saúde. No governo de Gerald Ford (1974-1977), os EUA queriam promover o óleo de palma para ajudar a Malásia, grande produtor e aliado americano no Sudeste Asiático. Chamavam o óleo de palma de "combustível da democracia". Em sintonia com a política externa americana, o McDonald's abriu uma processadora no país e passou a fritar batatas em óleo malaio. O tal óleo era gordura saturada pura, pior que banha de porco. Mas...